

DIMAGRIRE... chiarimenti sull'INDICE GLICEMICO.

"L'inquisizione... manda sempre i carboidrati al rogo"

Più volte, tra i vari commenti che ho letto in merito ad articoli che pubblicavo, veniva menzionato da addetti ai lavori e non, la questione dell'INDICE GLICEMICO.

Una mia opinione: il limite grosso di molti, ma soprattutto di chi vuole fare questo mestiere, è di focalizzare periodicamente l'attenzione su un singolo aspetto, in quel momento in auge, e farne una legge assoluta.

Si tende a minimizzare l'ambito della nutrizione a calcoli e orari senza essere attenti a quelle che sono le reali problematiche che portano all'insuccesso in dietologia.

Dal mio punto di vista seguire una dieta finalizzata al dimagrimento è già una cosa non facile... ed è questa la ragione del costante fallimento in ambito dietologico: più regole, più limiti ci sono quando si tenta di dimagrire... e ciò che era già difficile... diventa IMPOSSIBILE!

Chiariamo insieme e in modo semplice, cosa si intende per indice glicemico e cosa rappresenta, invece, il carico glicemico.

Dal punto di vista scientifico, l'indice glicemico indica, dopo l'assunzione di un alimento, con quale velocità il glucosio viene assorbito e mandato nel torrente sanguigno.

È un grosso errore considerare esclusivamente l'indice glicemico quando si elabora una dieta! Andiamo a spiegarne i LIMITI:

1) i valori indicati in tabella (elaborati nel 2003 dall'università di Sidney), sono approssimativi poiché l'indice glicemico di un prodotto generico X può variare a seconda dell'origine geografica, dal tipo di cottura, dalla raccolta ecc...

2) l'indice glicemico del singolo alimento è condizionato soprattutto da quello che mangiamo. Cerco di spiegarmi: noi non mangiamo un singolo alimento per volta. L'indice glicemico di un alimento si considera tale solo se mangiassimo singolarmente quell'alimento... ma se ad un prodotto ne associamo un altro...gli indici variano!

Un esempio: se si assume solo una banana... il suo indice glicemico è 70. Se la stessa banana la mangiassimo insieme a salsiccia e friarielli l'indice glicemico della banana sarà ancora 70? Rispondo: NO! La presenza di fibra, grassi e proteine rallenteranno l'assorbimento della banana e quindi si dovrà considerare un picco glicemico più basso per la modulazione sull'azione assorbitiva.

Il carico glicemico invece può essere utile per confrontare carboidrati assunti da alimenti differenti poiché prende in considerazione, oltre al valore dell'indice glicemico, anche la QUANTITÀ!

Esempio: Se assumessimo 350 g di mele (indice glicemico (basso) 30) avremmo un picco glicemico superiore a se mangiassimo 100 g di banana (indice glicemico (alto) 70).

Questo semplice esempio ci fa capire che demonizzare alcuni alimenti come banane, patate, carote... è assolutamente impreciso!

È bello e giusto sottolineare come la DIETA MEDITERRANEA, più di 60 anni fa, aveva in sé, i giusti rapporti percentuali di lipidi, glucidi e protidi. Queste percentuali insieme all'attività fisica e assunzione di acqua, riducono l'insorgenza di malattie croniche come il diabete.

Sarà questa la ragione per cui la Dieta Mediterranea è stata dichiarata nel 2010 PATRIMONIO IMMATERIALE dell'UMANITA'...?